



Mihin ryhmään osallistua?

1. Valitse sopiva sirkuslaji.
2. Tarkista ryhmän tasoon vaadittavat taidot.
3. Halutessasi harjoitella enemmän ja edistyä nopeammin, valitse useampi viikkotunti. Jos oppilas ilmoittautuu usealle viikkotunnille, kallein tunti on normaalihintainen ja seuraavista tunneista myönnetään 30 %:n alennus.

Aikuisten ryhmät

Taulukon ohjeet eri tasoille vaadittavista taidoista ovat suuntaa antavia. Ei ole välttämätöntä, että oppilas hallitse kaikkien lajien vaatimukset siirtyäkseen seuraavalle tasolle, jos hänellä on vahvat taidot tietyssä osa-alueessa.

Jatkotasolla oppilas voi olla jo vahvasti erikoistunut omaan lajiin.

Akrobatia	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
Lattia-akrobatia Perus-keskitaso	Ei tarvitse aiempaa kokemusta akrobatiasta tai tanssista, mutta tunnille osallistuminen edellyttää peruskehonhallintaa ja lihaskuntoa: painon laittaminen käsille, juokseminen ja tasajalkahyppy.	Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, kärrynpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsinseisontakuperkeikka, puolivoltti, flikki, voltti eteen ja taakse trampoliinilla, perhonen, liikeyhdistelmiä (esim. arabi-flikki).
Lattia-akrobatia Keskitaso	Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, kärrynpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsinseisontakuperkeikka.	Puolivoltti, flikki, voltti eteen ja taakse trampoliinilla, perhonen, liikeyhdistelmiä (esim. arabi-flikki).

Tanssiakrobatia	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
Tanssiakrobatia Perustaso	Ei tarvitse aiempaa kokemusta akrobatiasta tai tanssista, mutta tunnille osallistuminen edellyttää peruskehonhallintaa ja lihaskuntoa: painon laittaminen käsille, juokseminen ja tasajalkahyppy.	Lattia-akrobatiaa Erilaisia liikelaatuja Erilaisia liikeyhdistelmiä
Tanssiakrobatia Keski-jatkotaso	-Lattiatekniikoiden perusteet (esim. nykytanssi) -Kärrynpyörät -Kuperkeikat -Käsilläkäynti	Tanssiakrobatialle tyypillistä lattia-akrobatiaa, pehmeyttä lattialla, liikkeen erilaisia laatuja, liikeyhdistelmiä.

Notkeusakrobatia	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
Notkeusakrobatia Avoin taso	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista.	Liikkuvuutta ja notkeutta. Notkeusakrobatian asentoja kuten siltoja, spagaatteja, kyynär- ja käsinseisontoja, yhden jalan tasapainoja. Notkeusakrobatiaa harjoitellaan lattialla, käsinseisontakepeillä ja eri sirkusvälineillä.

Sirkus	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
Sirkus Alkeistaso	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista. Tämä ryhmä sopii myös pidemmän tauon jälkeen liikuntaharrastusta aloittaville.	<p>Akrobatia: Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsilläseisonta, kärrynpyörä.</p> <p>Ilma-akrobatia: Trapetsilla, rengastrapetsilla, kankaalla, köydessä ja lenkkikankaalla välineelle kiipeäminen ja helppoja asentoja.</p> <p>Tasapaino: Nuorallakävely, kääntyminen ja peruuttaminen. Tasapainopallolle nouseminen ja kävely. Rolabolalla tasapainottelu.</p> <p>Jongleeraus: Jongleeraus 1–3 pallolla, huivilla ja renkaalla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, diabolon perustemput.</p>
Sirkus Perustaso	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista, mutta tunnille osallistuminen edellyttää peruskehohallintaa ja lihaskuntoa: painon laittaminen käsille, juokseminen, tasajalkahyppy ja käsien varassa roikkuminen.	<p>Akrobatia: Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsinseisonta, kärrynpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsinseisontakuperkeikka.</p> <p>Ilma-akrobatia: Perustemput trapetsilla ja renkaalla. Kankaaseen/köyteen kiipeäminen ja sammakko. Solmukangastemput.</p> <p>Tasapaino: Nuorallakävely, kääntyminen ja peruuttaminen. Tasapainopallolle nouseminen ja kävely. Rolabolalla tasapainottelu. Puujaloilla kävely. Yksipyöräisellä ajo tuella.</p> <p>Jongleeraus: Jongleeraus 1–3 pallolla, huivilla ja renkaalla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, diabolon perustemput.</p>

<p>Sirkus Keskitaso</p>	<p>Akrobatia: Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, kärrynpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsinseisontakuperkeikka. Ilma-akrobatia: Perustemput trapetsilla ja renkaalla. Kankaaseen/köyteen kiipeäminen ja sammakko. Solmukangastemput. Tasapaino: Nuorallakävely, kääntyminen ja peruuttaminen. Tasapainopallolle nouseminen ja kävely. Rolabolalla tasapainottelu. Puujaloilla kävely. Yksipyöräisellä ajo tuella. Jongleeraus: Jongleeraus 1–3 pallolla, huivilla ja renkaalla, Lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, diabolon perustemput.</p>	<p>Akrobatia: Puolivoltti, flikki, voltti eteen ja taakse trampoliinilla, perhonen, liikeyhdistelmiä (esim. arabi-flikki). Ilma-akrobatia: Balanssit ja tiputukset trapetsilla ja renkaalla (esim. selkäbalanssi, tähdestä tiputus polvitaiteisiin). Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. kuningatar, sammakotiputus ja nilkkasolmu). Tasapaino: Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyy ja istumaan meno. Rolabolalla kyykkyy meno ja käännökset. Yksipyöräisellä ajo. Tasapainotikkaat. Jongleeraus: Jongleeraus 3 pallolla, "pizzan" pyöritys, vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannotempuja, jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja palloilla.</p>
<p>Sirkus Jatkotaso</p>	<p>Akrobatia: Puolivoltti, flikki, voltti eteen ja taakse trampoliinilla, perhonen, liikeyhdistelmiä (esim. arabi-flikki). Ilma-akrobatia: Balanssit ja tiputukset trapetsilla ja renkaalla (esim. selkäbalanssi, tähdestä tiputus polvitaiteisiin). Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. kuningatar, sammakotiputus ja nilkkasolmu). Tasapaino: Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyy ja istumaan meno. Rolabolalla kyykkyy meno ja käännökset. Yksipyöräisellä ajo. Tasapainotikkaat. Jongleeraus: Jongleeraus 3 pallolla, "pizzan" pyöritys, vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannotempuja, jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja palloilla.</p>	<p>Akrobatia: Voltti eteen ja taakse, flikki, perhonen ja etuperhonen, sivuvoltti, liikkeiden yhdistelmiä (esim. arabi-flikki, arabi-voltti, puolivoltti-voltti, kärrynpyörä-flikkiflikki). Ilma-akrobatia: Haastavammat tiputukset ja voimaliikkeet (esim. pistokkaat) trapetsilla ja renkaalla, haastavammat sarjat ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. tuplis). Tasapaino: Nuoralla juoksu, hypyt, käännökset ja spagaatti. Pallolla kävely eri suuntiin, pallolle nousu juoksusta, hyppynarulla hyppiminen pallolla. Yksipyöräiselle nousu ilman tukea, ajaminen eri suuntiin ja hypyt. Korkeilla puujaloilla käveleminen. Tasapainotikkaat. Jongleeraus: 3 pallon temput, 3 renkaan/keilan jongleeraus, passailu, 4+ pallolla jongleeraus, tempusarjat eri välineillä.</p>

Ilma-akrobatia	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
Ilma-akrobatia Alkeistaso	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista. Tämä ryhmä sopii myös pidemmän tauon jälkeen liikuntaharrastusta aloittaville.	Trapetsilla, ringstrapetsilla, kankaalla, köydessä ja verkolla välineelle kiipeäminen ja helppoja asentoja.

Akro ja ilma-akro	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
Akro ja ilma-akro Perustaso	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista, mutta tunnille osallistuminen edellyttää peruskehohallintaa ja lihaskuntoa: painon laittaminen käsille, juokseminen, tasajalkahyppy ja käsien varassa roikkuminen.	Akrobatia: Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, kärrynpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsinseisontakuperkeikka Ilma-akrobatia: Kankaalla ja köydellä kiipeäminen ja helppoja liikkeitä (esim. taittoon ja sammakkoon meno maasta). Trapetsilla ja rengastrapetsilla ylös ja alas menoja sekä helppoja liikkeitä ja asentoja.

Ilma-akrobatia: trapetsi ja rengastrapetsi	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
Ilma-akrobatia: trapetsi ja rengastrapetsi Keskitaso	Trapetsilla ja rengastrapetsilla polvitaipeista roikkuminen, istumaan nousu sujuvasti ja perusasennot (esim. tähti, enkeli ja linnunpesä).	Trapetsilla ja rengastrapetsilla dynaamisia ja staattisia liikkeitä. Liikkeiden yhdistämistä ja omien sarjojen suunnittelemista.

Ilma-akrobatia: köysi ja kangas	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
Ilma-akrobatia: köysi ja kangas Keskitaso	-Köydellä ja kankaalla kiipeäminen sujuvasti -Perusasennot kankaalla ja köydellä (esim. sammakko ja sakset) -Tunneilla vaaditaan hyvää fyysistä kuntoa ja liikkuvuutta	staattisia ja dynaamisia harjoitteita, swingejä ja pudotuksia
Ilma-akrobatia: köysi ja kangas Jatkotaso	-Kankaalla tai köydellä helppoja tiputuksia -Osaa jo monia liikkeitä kankaalla tai köydellä -Jaksaa tehdä useamman liikkeen sarjoja -Tunneilla vaaditaan hyvää fyysistä kuntoa ja liikkuvuutta	staattisia ja dynaamisia harjoitteita, swingejä ja pudotuksia
Ilma-akrobatia: köysi ja kangas Jatkotaso 2	-Kankaalla tai köydellä helppoja tiputuksia -Osaa jo monia liikkeitä kankaalla tai köydellä -Jaksaa tehdä useamman liikkeen sarjoja -Tunneilla vaaditaan hyvää fyysistä kuntoa ja liikkuvuutta	staattisia ja dynaamisia harjoitteita, swingejä ja pudotuksia, tunnilla edetään nopeammin kuin jatkotason tunnilla

Trampoliini	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
Trampoliini perus-keskitaso	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista.	Perushyppy istumaan, selälle ja vatsalle, kierrehyppy, haarataitto sekä lentokuperkeikka ja voltti monttuun. Edistyneemmät oppilaat harjoittelevat mm. eteen- ja taaksevoltit eri asennoissa (kerä/taitto/suora), flying, kierteet selällä.

Klovneria	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
Klovneria	Ei tarvitse aiempaa kokemusta klovneriasta.	Tunneilla tutustutaan klovnerian perusteisiin ja opetellaan leikkiä, vuorovaikutteista läsnäoloa ja jakamisen iloa. Tämän lisäksi houkutellaan jokaisen klovniminää esille erilaisten fyysisten harjoitteiden ja leikin avulla.

Käsinseisonta	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
Käsinseisonta Perustaso	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista, mutta tunnille osallistuminen edellyttää peruskehonhallintaa ja lihaskuntoa: painon laittaminen käsille, juokseminen ja tasajalkahyppy.	-Päälläseisonta -Hyvä käsinseisonta-asento -Erilaisia ylösmenoja käsinseisontaan
Käsinseisonta Keskitaso	-Päälläseisonta -Käsinseisontakuperkeikka -Muutama askel käsin kävelyä -Käsinseisonta kepeillä avustettuna	-Kepeille nousemista -Erilaisia käsinseisonta-asentoja -Käsinseisontatekniikkaa
Käsinseisonta Jatkotaso	-Käsillä kävelyä muutama askel -Pysyy 5 sekuntia käsillä ilman tukea -Käsinseisontakepeille nousu ilman tukea	-Yhden käden käsinseisonta -Haastavia asentoja sekä ylös- ja alasmenoja -Käsinseisontatekniikkaa